

बॉर्डर न्यूज मिरर

...खबरों से समझौता नहीं



‘विकसित भारत विकसित राजस्थान’

कार्यक्रम को संबोधित करेंगे मोदी

नयी दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी कल वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से ‘विकसित भारत विकसित राजस्थान’ कार्यक्रम को संबोधित करेंगे।

प्रधानमंत्री इस कार्यक्रम के दौरान 17,000 करोड़ रुपये से अधिक की कई विकास परियोजनाओं का उद्घाटन, लोकार्पण और आधारशिला रखेंगे। ये परियोजनाएं सड़क, रेलवे, सौर ऊर्जा, विद्युत ट्रांसमिशन, पेयजल तथा पेट्रोलियम और प्राकृतिक गैस सहित कई महत्वपूर्ण क्षेत्रों से संबंधित हैं।

प्रधानमंत्री राजस्थान में 5000 करोड़ रुपये से अधिक की विभिन्न राष्ट्रीय राजमार्ग परियोजनाओं का उद्घाटन करेंगे। प्रधानमंत्री 8-लेन के दिल्ली-मुंबई ग्रीन फील्ड अलाइनमेंट (एनई-4) के तीन पैकेजों अर्थात् बॉली-झालाई रोड से मुई विलेज सेक्शन, हरदेवांग गांव से मेज नदी सेक्शन, और तकली से राजस्थान/मध्य प्रदेश सीमा तक के खंड का उद्घाटन करेंगे। यह खंड क्षेत्र में तेज और बेहतर कनेक्टिविटी प्रदान करेगा। यह खंड वन्यजीवों के निर्बाध आवागमन को सुविधाजनक बनाने के लिए छलावरण के साथ पशु अंडरपास और पशु ओवरपास से लैस है। इसके अतिरिक्त, वन्यजीवों पर ध्वनि प्रभाव को कम से कम करने के लिए ध्वनि अवरोधकों का भी प्रावधान किया गया है।



प्रधानमंत्री काया गांव में एनएच-48 के दक्षिण-शामलाजी सेक्शन के साथ देवारी में एनएच-48 के चित्तौड़गढ़-उदयपुर राजमार्ग खंड को जोड़ने वाले 6-लेन ग्रीनफील्ड उदयपुर बाईपास का भी उद्घाटन करेंगे। यह बाईपास उदयपुर शहर की भीड़भाड़ कम करने में सहायक होगा। प्रधानमंत्री कई अन्य परियोजनाओं का भी उद्घाटन करेंगे जो राजस्थान के झुंझुनू, आबू रोड और टोंक जिलों में सड़क आधारभूत अवसंरचना में सुधार करेंगी। श्री मोदी क्षेत्र में रेल अवसंरचना को मजबूत करते हुए लगभग 2300 करोड़ रुपये की राजस्थान की आठ महत्वपूर्ण रेलवे परियोजनाओं को राष्ट्र को समर्पित करेंगे

श्री मोदी क्षेत्र में नवीकरणीय ऊर्जा के उत्पादन को बढ़ावा देने के लिए राजस्थान में लगभग 5300 करोड़ रुपये की महत्वपूर्ण सौर परियोजनाओं की आधारशिला रखेंगे और राष्ट्र को समर्पित करेंगे। प्रधानमंत्री बीकानेर जिले में बरसिंगसर थर्मल पावर स्टेशन के आसपास स्थापित होने वाली 300 मेगावाट की सौर ऊर्जा परियोजना एनएलसीआईएल बरसिंगसर सौर परियोजना की आधारशिला रखेंगे। सौर परियोजना को आत्मनिर्भर भारत के अनुरूप स्वदेशी उच्च दक्षता वाले बाइफेशियल मॉड्यूल के साथ नवीनतम अत्याधुनिक तकनीक के साथ स्थापित किया जाएगा। वह केन्द्रीय सार्वजनिक क्षेत्र उद्यम (सीपीएसयू) योजना चरण-2 (भाग-3) के तहत एनएचपीसी लिमिटेड की 300 मेगावाट सौर ऊर्जा परियोजना की आधारशिला भी रखेंगे, जिसे बीकानेर में विकसित किया जाएगा। प्रधानमंत्री बीकानेर में विकसित 300 मेगावाट की एनटीपीसी ग्रीन एनर्जी लिमिटेड नोखरा सोलर पीवी परियोजना भी राष्ट्र को समर्पित करेंगे। श्री मोदी राजस्थान में 2100 करोड़ रुपये से अधिक की विद्युत ट्रांसमिशन क्षेत्र की परियोजनाओं को भी राष्ट्र को समर्पित करेंगे। ये परियोजनाएं राजस्थान में सौर ऊर्जा क्षेत्रों से बिजली की निकासी के लिए हैं ताकि इन क्षेत्रों में उत्पादित सौर ऊर्जा को लाभार्थियों तक पहुंचाया जा सके।

और उनकी आधारशिला रखेंगे। जिन रेल परियोजनाओं को राष्ट्र को समर्पित किया जाएगा उनमें जोधपुर-राय का बाग-मेड़ता रोड-बीकानेर सेक्शन (277 किलोमीटर), जोधपुर-फलोदी सेक्शन (136 किमी) और बीकानेर-रतनगढ़-सादुलपुर-रेवाड़ी सेक्शन (375 किमी) सहित रेल मार्गों के विद्युतीकरण के लिए विभिन्न परियोजनाएं शामिल हैं। प्रधानमंत्री ‘खातीपुरा रेलवे स्टेशन’ को भी राष्ट्र को समर्पित करेंगे। इस रेलवे स्टेशन को जयपुर के लिए एक सेटलाइट स्टेशन के रूप में विकसित किया गया है और यह ‘टर्मिनल सुविधा’ से लैस है जहां ट्रेनें शुरू और समाप्त हो सकती हैं।

प्रधानमंत्री जिन रेल परियोजनाओं की आधारशिला रखेंगे उनमें भगत की कोठी (जोधपुर) में वंदे भारत स्लीपर ट्रेनों की रखरखाव सुविधा, खातीपुरा (जयपुर) में वंदे भारत, एलएचबी आदि सभी प्रकार के रैकों का रखरखाव, हनुमानगढ़ में ट्रेनों के रखरखाव के लिए कोच केयर कॉम्प्लेक्स का निर्माण और बांदीकुई से आगरा फोर्ट रेल लाइन का दोहरीकरण हैं। रेलवे क्षेत्र की परियोजनाओं का उद्देश्य रेल अवसंरचना का आधुनिकीकरण, सुरक्षा उपायों को बढ़ाना, कनेक्टिविटी में सुधार करना तथा माल और लोगों की आवाजाही को अधिक कुशलता के साथ सुविधाजनक बनाना है।

जम्मू-कश्मीर में भी इंडी गठबंधन को झटका, अकेले लोकसभा चुनाव लड़ेगी नेशनल कांफ्रेंस: फारूक

श्रीनगर। विपक्षी दलों के भारतीय राष्ट्रीय विकासशील समावेशी (इंडी) गठबंधन को करारा झटका देते हुए नेशनल कांफ्रेंस (एनसी) के अध्यक्ष फारूक अब्दुल्ला ने गुरुवार को घोषणा की कि पार्टी आगामी लोकसभा चुनाव स्वतंत्र रूप से लड़ेगी।

श्री अब्दुल्ला ने जम्मू-कश्मीर में विपक्षी इंडी गठबंधन की सीट बंटवारे में अनिश्चितता के बीच यह घोषणा की है।

एनसी, कांग्रेस और पीपुल्स डेमोक्रेटिक पार्टी (पीडीपी) के साथ जम्मू-कश्मीर में इंडी गठबंधन की तीन पार्टियों में से एक है।

श्री अब्दुल्ला ने श्रीनगर में एक संवाददाता सम्मेलन में कहा, “हमारी पार्टी अपने दम पर सभी सीटों पर चुनाव लड़ेगी और इसमें कोई शक नहीं है। मुझे लगता है कि संसदीय और विधानसभा दोनों चुनाव एक ही समय पर होंगे। हम अपने बूते चुनाव लड़ेंगे।”

उन्होंने पाकिस्तान की स्थिति पर कहा कि भारत के लिए एक स्थिर पड़ोसी जरूरी है। उन्होंने कहा, “स्थिर पाकिस्तान पूरे भारत के लिए जरूरी है और अस्थिर पाकिस्तान भारत के लिए अच्छा नहीं है।”

एनसी अध्यक्ष ने कहा कि पिछले कुछ वर्षों में जारी संघर्ष में बड़ी संख्या में निर्दोष लोगों की जान गयी है। शांति के महत्व पर जोर देते

हुए उन्होंने कहा, “पड़ोसी देश को भी यह एहसास होना चाहिए कि शांति बहुत जरूरी है।”

श्री अब्दुल्ला ने कहा कि सरकार को किसानों के आंदोलन को सहानुभूतिपूर्वक संभालना चाहिए। उन्होंने कहा, “सरकार पहले तीन विधेयक लेकर आयी थी, जिसका भारी विरोध हुआ और 760 किसानों की मौत हो गयी। विपक्ष ने सरकार से विधेयकों पर फिर से विचार करने के लिए कहा, इसके बावजूद सरकार ने उन्हें संसद में पेश कर दिया। हालांकि, उत्तर प्रदेश विधानसभा चुनाव नजदीक आने के साथ ही विधेयक वापस ले लिये गये।”

उन्होंने कहा, “अब आम चुनाव आ रहे हैं। किसान सड़कों पर हैं। पता नहीं केंद्र क्या करेगा। उम्मीद है कि वे समझदारी से काम लेंगे।”

उच्चतम न्यायालय के चुनावी बॉन्ड फैसले पर चर्चा करते हुए एनसी अध्यक्ष ने कहा, “शीर्ष अदालत का फैसला सभी को समान अवसर प्रदान करेगा। अब उन्हें (भाजपा) खुलासा करना चाहिए कि उन्हें कितना मिला और किसने उन्हें फंड दिया। लोगों को पता होना चाहिए कि पैसे कहां से आये और पार्टी के पास कितना धन है।”

चुनावी बांड योजना रद्द

नयी दिल्ली। उच्चतम न्यायालय ने देश में राजनीतिक दलों के चंदे लिए 2018 बनाई गई चुनावी बांड योजना को असंवैधानिक करार देते हुए गुरुवार को रद्द कर दिया।

मुख्य न्यायाधीश डी वाई चंद्रचूड़ और न्यायमूर्ति संजीव खन्ना, न्यायमूर्ति बी आर गवई, न्यायमूर्ति जे बी पारदीवाला और न्यायमूर्ति मनोज मिश्रा की संविधान पीठ सर्वसम्मति से ये ऐतिहासिक फैसला दिया।

अपने फैसले में पीठ ने चुनावी बांड जारी करने वाले बैंक, भारतीय स्टेट बैंक (एसबीआई) को बांड जारी करना बंद करने का निर्देश दिया। साथ ही, उसने राजनीतिक दलों को भी उन बांडों को वापस करने का निर्देश दिया, जो वैधता के 15 दिनों के भीतर के हैं और भुनाए नहीं गए हैं। संविधान पीठ ने एसबीआई को चुनावी बांड

प्राप्त करने वाले राजनीतिक दलों और बांड से संबंधित सभी विवरण तीन सप्ताह के भीतर (यानी 06 मार्च तक) चुनाव आयोग को सुपुर्द करने का भी निर्देश दिया। शीर्ष अदालत ने इसके अलावा चुनाव आयोग को भी निर्देश दिया कि वह एसबीआई से बांड से संबंधित प्राप्त उन विवरणों को एक सप्ताह के भीतर (यानी 13 मार्च तक) अपनी वेबसाइट के जरिए सार्वजनिक कर दे। संविधान पीठ ने अपने फैसले में योजना के साथ-साथ इससे संबंधित आयकर अधिनियम और जन प्रतिनिधित्व अधिनियम में किए गए संशोधनों को भी रद्द कर दिया।

शीर्ष अदालत ने कहा कि चुनावी बांड योजना अपनी गुमनाम प्रकृति के कारण सूचना के अधिकार का उल्लंघन करती है।

इस प्रकार से यह संविधान के अनुच्छेद 19(1) (ए) के तहत भाषण और अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता के खिलाफ है।

संविधान पीठ ने अपने फैसले में कहा, रचनावादी बांड योजना, आयकर अधिनियम की धारा 139 द्वारा संशोधित धारा 29(1)(सी) और वित्त अधिनियम 2017 द्वारा संशोधित धारा 13(बी) के प्रावधान, अनुच्छेद 19(1)(ए) का उल्लंघन है।

शीर्ष अदालत ने कहा कि यह योजना सूचना के अधिकार के मुकाबले सूचनात्मक गोपनीयता के अधिकार को प्रधानता देती है।

संविधान पीठ ने कहा, रव्यक्तियों के योगदान की तुलना में किसी कंपनी का राजनीतिक प्रक्रिया पर अधिक गंभीर प्रभाव होता है। कंपनियों द्वारा योगदान पूरी तरह से व्यावसायिक लेनदेन है।

हिंदुस्तान के डीएनए में मोहब्बत : राहुल गांधी

औरंगाबाद। कांग्रेस के वरिष्ठ नेता राहुल गांधी ने भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) पर नफरत की राजनीति करने का आरोप लगाया और कहा कि हिंदुस्तान के डीएनए में मुहब्बत होने के कारण भाजपा कभी अपने मंसूबे में कामयाब नहीं हो पाएगी। श्री गांधी ने गुरुवार को औरंगाबाद में ‘भारत जोड़ो न्याय यात्रा’ के क्रम में आयोजित जनसभा को संबोधित करते हुए कहा कि देश में हर रोज अन्याय हो रहा है। जिस समाज में अन्याय होता है उस समाज में हिंसा होगी ही, नफरत होगी ही। भाजपा के लोग पूरे देश में नफरत फैलाने में लगे हैं लेकिन हिंदुस्तान का डीएनए मोहब्बत का है।



MADAN RAJ NURSING HOME

HOSPITAL ROAD MOTIHARI, (BIHAR)

Contact No. - 9801637890, 6200450565, 9113374254

मुख्यमंत्री नीतीश ने 2,133 अभ्यर्थियों को नियुक्ति पत्र सौंपा

पटना। मुख्यमंत्री नीतीश कुमार ने गुरुवार को बिहार सचिवालय सेवा अंतर्गत 1,333 सहायक प्रशाखा पदाधिकारियों तथा विज्ञान, प्रावैधिकी एवं तकनीकी शिक्षा विभाग अंतर्गत 228 सहायक प्राध्यापकों एवं 572 व्याख्याताओं सहित कुल 2,133 अभ्यर्थियों को नियुक्ति पत्र दिया।

मुख्यमंत्री ने सांकेतिक रूप से सहायक प्रशाखा पदाधिकारी मनीष कुमार, दीपिका कुमारी, जितेंद्र कुमार मंडल, सरिता कुमारी, सुशील कुमार, रूपा कुमारी, नीलम कुमारी तथा व्याख्याता पीयूष कुमार पाठक, शिप्रा



भदानी एवं सहायक प्राध्यापक सारिका कुशवाहा को नियुक्ति पत्र प्रदान किया।

इस कार्यक्रम में 50 अभ्यर्थियों को सांकेतिक रूप से नियुक्ति पत्र प्रदान किया

गया। मुख्यमंत्री के अलावा उप मुख्यमंत्री सम्राट चौधरी, उप मुख्यमंत्री विजय कुमार

मुख्यमंत्री ने सांकेतिक रूप से सहायक प्रशाखा पदाधिकारी मनीष कुमार, दीपिका कुमारी, जितेंद्र कुमार मंडल, सरिता कुमारी, सुशील कुमार, रूपा कुमारी, नीलम कुमारी तथा व्याख्याता पीयूष कुमार पाठक, शिप्रा भदानी एवं सहायक प्राध्यापक सारिका कुशवाहा को नियुक्ति पत्र प्रदान किया।

सिन्हा, शिक्षा मंत्री विजय कुमार चौधरी, विज्ञान, प्रावैधिकी एवं तकनीकी शिक्षा मंत्री सुमित कुमार सिंह ने भी अभ्यर्थियों को नियुक्ति पत्र प्रदान किया।

एचपी गैस के 14 चक्के की टैंकर से हुआ शराब बरामद

शराबबंदी वाले बिहार में अब तक की बड़ी खेप

पटना। बिहार में शराबबंदी है बावजूद इसके लगातार पुलिस शराब जब्त करती रहती है। अब पुलिस ने एचपी गैस के 14 चक्के की टैंकर से शराब जब्त किया है। मामला पटना के पालीगंज की है। जप्त किए गये अंग्रेजी शराब की कीमत लगभग 10 से 15 लाख के आसपास बताई जा रही है। पुलिस का कहना है कि 14 चक्के की एक टैंकर लॉरी जो एचपी गैस की थी, पंजाब से चलकर मुजफ्फरपुर में

अंग्रेजी शराब की डिलीवरी करनी थी। इसी बीच बिहार पुलिस की मध्य निषेध इकाई को यह सूचना मिली कि गैस के टैंकर में बड़े पैमाने पर शराब की तस्करी की जा रही है। सूचना मिलते ही बिहार पुलिस के मध्य निषेध इकाई के डीएसपी अभिजीत कुमार दलबल के साथ पालीगंज बॉर्डर पर पहुंचे और उन्होंने टैंकर को जब्त कर जांच करना चाहा तो पुलिस के होश उड़ गए।

पूर्व सांसद सुभाष यादव की नियमित जमानत अर्जी खारिज

पटना। पटना की एक विशेष अदालत ने धोखाधड़ी, आपराधिक विश्वासघात एवं रंगदारी के मामले में अभियुक्त बनाए गए पूर्व सांसद सुभाष यादव की नियमित जमानत याचिका आज खारिज कर दी। सांसदों एवं विधायकों के आपराधिक मामलों की सुनवाई के लिए गठित पटना की विशेष अदालत के प्रभारी न्यायाधीश आशुतोष खेतान ने श्री यादव की ओर से दाखिल याचिका पर सुनवाई के बाद उन्हें जमानत पर मुक्त किए जाने से इनकार कर दिया। पूर्व सांसद श्री यादव की ओर से विशेष अदालत में 13 फरवरी 2024 को आत्म समर्पण सह जमानत याचिका दाखिल की गई थी लेकिन जमानत अर्जी पर बहस नहीं की गई थी।

तेजस्वी ने छुए पैर, फिर नीतीश संग आसन तक छोड़ा

BJP के नंद किशोर यादव निर्विरोध बने बिहार विधानसभा अध्यक्ष

पटना। भारतीय जनता पार्टी के वरिष्ठ नेता नंद किशोर यादव आज गुरुवार 15 फरवरी को निर्विरोध बिहार विधानसभा के अध्यक्ष निर्वाचित हुए। विधानसभा अध्यक्ष चुने जाने के बाद जब नंद किशोर यादव आसन की ओर बढ़ने लगे तो तेजस्वी यादव ने उनके पैर हुए। वहीं नीतीश कुमार ने आगे बढ़कर नंद किशोर का स्वागत किया। सीएम नीतीश ने नंद किशोर यादव को बधाई देते हुए कहा, 'आप (अध्यक्ष) एक अनुभवी नेता हैं। मैं आपको निर्वाचित होने पर बधाई देता हूँ। सभी विधायकों ने आपको समर्थन दिया है। मुझे यकीन है कि आप सत्ता पक्ष और विपक्ष दोनों को सुनेंगे।' इसके बाद नीतीश कुमार और नेता प्रतिपक्ष तेजस्वी यादव नए अध्यक्ष नंद किशोर यादव को आसन तक ले गए।

इसके पहले तेजस्वी यादव ने उम्मीद जताई कि नए अध्यक्ष विपक्ष की बात भी सुनेंगे। उन्होंने कहा, 'आप बहुत वरिष्ठ नेता हैं



आप बहुत वरिष्ठ नेता हैं और मुझे यकीन है कि आप निष्पक्ष रहकर विपक्ष की बात भी सुनेंगे। - तेजस्वी यादव

और मुझे यकीन है कि आप निष्पक्ष रहकर विपक्ष की बात भी सुनेंगे।' इस दौरान उपमुख्यमंत्रियों सम्राट चौधरी और विजय कुमार सिन्हा ने भी नंद किशोर यादव को बधाई दी। सम्राट चौधरी ने कहा कि, 'आप हमारे वरिष्ठ नेता हैं। गुरु गोविंद सिंह जी की भूमि से संबंध रखते हैं। इसके लिए हम सभी अपने केंद्रीय नेतृत्व के आभारी हैं।'

पटना साहिब विधानसभा क्षेत्र से सात बार

विधायक रहे नंद किशोर यादव ने अपने पूर्ववर्ती राष्ट्रीय जनता दल (राजद) के अवध बिहारी चौधरी के अध्यक्ष पद से हटने के बाद नामांकन दाखिल किया था। चौधरी को मंगलवार को अविश्वास प्रस्ताव के बाद पद छोड़ना पड़ा था। चौधरी के पद से हटने के बाद उपाध्यक्ष और जनता दल यूनाइटेड (जदयू) के नेता महेश्वर हजारी सदन की कार्यवाही का संचालन कर रहे थे।

बिहार में सत्ता परिवर्तन के बाद पहली बार मिले नीतीश-लालू

पटना। बिहार विधानसभा का बजट सत्र चल रहा है। आज गुरुवार को बिहार के सीएम नीतीश कुमार भी इसमें शामिल हुए। सत्र को सोमवार तक के लिए स्थगित कर दिया गया है। सदन का कार्यवाही खत्म होने के बाद सीएम नीतीश विधानसभा से जा रहे थे। इसी दौरान उनके सामने राष्ट्रीय जनता दल प्रमुख लालू प्रसाद यादव और पूर्व डिप्टी सीएम तेजस्वी यादव सामने आ गए। नीतीश कुमार ने हाथ जोड़कर लालू यादव का अभिनंदन किया और आगे बढ़ गए। इस दौरान राजद कार्यकर्ता लालू यादव जिंदाबाद के नारे लगाते रहे। बता दें, बिहार में सत्ता परिवर्तन होने के बाद मुख्यमंत्री नीतीश कुमार की राजद सुप्रीमो लालू यादव से यह पहली मुलाकात थी।

नीतीश बीमा भारती को नहीं दी तरजीह, तो सियासी दर्द के साथ पार्टी के खिलाफ उगल रहीं आग

पटना: गुस्सा किसी और पर, उतर रहा किसी और पर। इसे लेकर भोजपुरी अंचल में कहावत प्रचलित है- सौती के डाह कठौती पर। बिहार में विधायक और पूर्व मंत्री बीमा भारती की यही कहानी है। नीतीश सरकार संकट में थी। बहुमत के लिए एक-एक विधायक की खोज हो रही थी। जेडीयू के नेता हलकान थे। विपक्षी खेमा सत्ता पक्ष के विधायकों को तोड़ने की जुगत में लगा हुआ था। अपनी पार्टी की विधायक बीमा भारती से जेडीयू के नेता संपर्क करने की कोशिश कर रहे थे। वे फोन नहीं उठा रही थीं। फोन उठाया भी तो उनकी जुबान पर नीतीश की शिकायतों का अंबार था। वे विश्वासमत के दौरान गैरहाजिर रहने की कोशिश में थीं। शायद आरजेडी ने उन्हें उनकी मुराद पूरी करने का भरोसा दिया था। हालांकि बाजी पलट गई। आरजेडी की तमाम तैयारियां धरी रह गईं। जेडीयू पर कोई फर्क नहीं: बीमा भारती न भी आती तो कोई फर्क नहीं पड़ने वाला था। इसलिए कि सत्ता पक्ष ने आरजेडी के तीन विधायकों को अपने पाले में कर लिया था। उसे अपने जिन विधायकों से खतरा महसूस हो रहा था, उसकी भरपाई हो चुकी थी। अब बीमा की नाराजगी की परवाह जेडीयू को नहीं थी।

दरअसल राज्यसभा चुनाव के लिए नामांकन का आज 15 फरवरी आखिरी दिन है। राजद से राज्यसभा के लिए दो प्रत्याशी मनोज झा, संजय यादव नामांकन करने पहुंचे थे। इस दौरान राजद सुप्रीमो लालू यादव,

तेजस्वी यादव और तमाम कार्यकर्ता उनके साथ मौजूद थे। इधर विधानसभा में चल रहे बजट सत्र की कार्रवाई खत्म होने के बाद सीएम नीतीश कुमार सदन से बाहर निकल रहे थे। इसी दौरान लालू यादव और नीतीश

कुमार की मुलाकात हो गई।

लालू को देख मुस्कुराए नीतीश, हाथ जोड़कर किया अभिनंदन

नीतीश कुमार सदन की सीढ़ियों से उतर रहे

थे। उन्होंने लालू यादव को आते हुए देखा तो मुस्कुराते हुए आगे आए और कंधा-थपथपाते हुए गर्मजोशी के साथ मिले। इस दौरान नीतीश कुमार कुछ सेकेंड के लिए रुके और लालू यादव का हालचाल पूछा। इस दौरान तेजस्वी यादव भी सीएम नीतीश को देखकर मुस्कुरा रहे थे। तेजस्वी यादव ने नीतीश कुमार को बताया कि मनोज झा और संजय यादव के नामांकन के लिए आए हैं। इस पर नीतीश ने हंसते हुए कहा कि जाइए और हाथ जोड़कर आगे बढ़ गए।

बता दें, राज्यसभा चुनाव को लेकर आज नामांकन की आखिरी तारीख है। इसके लिए मतदान की तारीख 27 फरवरी तय की गई है। बिहार से एनडीए के तीन प्रत्याशी पहले ही नामांकन दाखिल कर चुके हैं।



M.S. MEMORIAL PUBLIC SCHOOL

BALGANGA, ARERAJ ROAD, MOTIHARI

Contact No. - 9939047109, 9431203674

एलएनडी कॉलेज के नए प्राचार्य राजेश कुमार ने पदभार संभाला

मोतिहारी। बीआरए बिहार विश्वविद्यालय मुजफ्फरपुर के निर्देशानुसार शहर के लक्ष्मी नारायण दूबे महाविद्यालय में गुरुवार को वर्तमान प्राचार्य प्रो.(डॉ.) अरूण कुमार ने महाविद्यालय के वरीयतम प्राध्यापक दर्शन शास्त्र विभागाध्यक्ष प्रो.(डॉ.) राजेश कुमार सिन्हा को प्राचार्यपद का पदभार सौंप कर विदा हो गए। लक्ष्मी नारायण दूबे महाविद्यालय शिक्षक संघ एवं लक्ष्मी नारायण दूबे महाविद्यालय शिक्षकेत्तर कर्मचारी संघ द्वारा संयुक्त रूप से प्राचार्य प्रो.(डॉ.) अरूण कुमार की विदाई एवं नए प्राचार्य प्रो.(डॉ.) राजेश कुमार सिन्हा का स्वागत किया गया। वेद

विद्यालय से आए आचार्यों द्वारा वैदिक मंत्रोच्चारण के साथ प्रो.(डॉ.) अरूण कुमार ने महाविद्यालय के वरीयतम प्राध्यापक दर्शन शास्त्र विभागाध्यक्ष प्रो.(डॉ.) राजेश कुमार सिन्हा को बुके देकर पदभार सौंपते हुए स्वागत किया। विदा हो रहे प्राचार्य प्रो.(डॉ.) अरूण कुमार ने कहा कि यदि किसी भी शैक्षणिक संस्थान या प्रतिष्ठान का कोई एक व्यक्ति किसी भी प्रकार का कोई नकारात्मक काम करता है तो इसका दुष्प्रभाव पूरे संस्थान पर पड़ता है। नवपदस्थापित प्राचार्य प्रो.(डॉ.) राजेश कुमार सिन्हा ने महाविद्यालय परिवार को उद्बोधित करते हुए खुद को एक घायल सैनिक बताया



जो जीवनरक्षा व राष्ट्ररक्षा का प्रण लिए भी अपने विधिक कार्यों की ओर अग्रसर रहता है अर्थात् उन्होंने पूर्व निवर्तमान प्राचार्य द्वारा प्रारंभ किए गए विकास कार्यों की निरंतरता के प्रति वचनबद्धता अभिव्यक्त किया।

एमएस कॉलेज प्राचार्य प्रो.अरूण कुमार,

डॉ. एसकेएस महिला महाविद्यालय के प्राचार्या प्रो.(डॉ.) किरण कुमारी, सेवानिवृत्त प्राचार्य प्रो.रत्नेश आनंद, एसएनएस कॉलेज प्राचार्य प्रो.प्रदीप कुमार, डॉ.सुबोध कुमार, स.आ दुर्गेशमणि तिवारी, डॉ.पिनाकी लाहा, डॉ.सर्वेश दूबे, स.आ.राकेश रंजन कुमार, स.आ.अरविंद कुमार, राजनीति विज्ञान विभागाध्यक्ष, डॉ.कुमार राकेश रंजन, डॉ.जौवाद हुसैन, डॉ.संतोष विश्वादी, डॉ.रविरंजन सिंह, मीडिया प्रभारी डॉ.प्रभाकर कुमार, एमजीसीयू से डॉ.ओमप्रकाश गुप्ता व डॉ.अमित रंजन, प्रसिद्ध चिकित्सक डॉ.नागमणि सिंह व डॉ.चंद्रसुभाष, विहिप के विधिक प्रकोष्ठ से अशोक श्रीवास्तव,

भारतीय मजदूर संघ के प्रदेश अध्यक्ष विनय कुमार, एलएनडी शिक्षकेत्तर कर्मचारी संघ की ओर से अध्यक्ष आशुतोष, सचिव अमित कुमार, कोषाध्यक्ष अखिलेश कुमार, संयुक्त सचिव देवेन्द्र ठाकुर, प्रधान सहायक राजीव कुमार, लेखापाल कामेश भूषण, संजीव किशोर, डॉ.भूवनेश्वर सिंह, मणिभूषण, आलोक कु.पांडेय, सविता कुमारी, देवेन्द्र ठाकुर, रेखा कुमारी, सत्यनारायण राय, जनक बैठा, रणविजयकु.सिंह, मधुकुमारी, मोनिका बाला, नंदकिशोर सहनी, इंद्रजीत कुमार, विशाल कुमार सहित अन्य शिक्षक/शिक्षकेत्तर कर्मी उपस्थित रहे।

नवपदस्थापित सीओ ने पदभार संभाला



बीएनएम@केसरिया। नवपदस्थापित अंचलाधिकारी पूनम मिश्रा ने पदभार ग्रहण किया है। उन्होंने केसरिया के नये अंचलाधिकारी का प्रभार ग्रहण करने के बाद गुरुवार को कार्यालय पहुंच कर कर्मियों से मुलाकात कर आवश्यक जानकरी ली। इस क्रम में अंचल कर्मियों ने नवपदस्थापित सीओ को पुष्पगुच्छ देकर स्वागत किया। इस दौरान उन्होंने कहा कि दाखिल खारिज सहित अन्य लंबित मामलों को त्वरित निष्पादित करने की

दिशा में कार्रवाई की जाएगी। ताकि लोगों को कोई परेशानी नहीं हो। अंचल के सभी कर्मियों को कहा कि कार्यालय आने वाले लोगों की समस्या के समाधान को लेकर हरसंभव कार्रवाई करें।

इस अवसर पर अंचल निरीक्षक विजय सिंह, प्रधान सहायक झुन्ना बैठा, वीरेंद्र कुमार सहित अन्य मौजूद थे। उल्लेखनीय है कि निवर्तमान सीओ प्रवीण कुमार सिन्हा के सेवानिवृत्त होने के बाद यह पद प्रभार में था।

अपहृत युवक छः घंटे के अंदर सकुशल बरामद

अरेराज। डीएसपी रंजन कुमार के नेतृत्व में पुलिस ने फिरौती के लिए अपहृत युवक को छः घंटे के अंदर सकुशल बरामद कर लिया है। पुलिस ने एक अपराधी सहित अपहरण में प्रयोग किये गए तीन वाहन को बरामद किया है। वही अपहरण में शामिल अन्य अपराधियों की पहचान कर के पुलिस गिरफ्तारी के लिए छापेमारी शुरू कर दिया गया है। हरसिद्धि थाना क्षेत्र के मटियरिया से पहाड़पुर थाना क्षेत्र के बनकटवा गांव के बिरबहादुर पाण्डेय के पुत्र आदित्य राज का मोतिहारी जाने के दौरान रास्ते से अपहरण कर लिया गया था। वहीं अपहरण के बाद अपराधियों द्वारा परिजनों को फोन कर तीन लाख रुपया का फिरौती मांगी गई थी। मोतिहारी एसपी कांतिश कुमार मिश्रा के निर्देश पर अरेराज डीएसपी के नेतृत्व में गठित एसआईटी टीम ने कार्रवाई किया गया। इस सम्बन्ध में अरेराज डीएसपी रंजन कुमार ने बताया की पहाड़पुर थाना क्षेत्र के बनकटवा निवासी वीर बहादुर पाण्डेय के पुत्र आदित्य



राज का मौसरे भाई के साथ मोतिहारी जाने के क्रम में हरसिद्धि थाना क्षेत्र के मटियरिया चौक के पास से अपराधियों द्वारा अपहरण कर लिया गया। अपहरण के बाद अपराधियों द्वारा फिरौती के रूप में तीन लाख की मांग किया गया। परिजनों द्वारा इसकी सूचना हरसिद्धि थानाध्यक्ष सह इंस्पेक्टर नवीन कुमार को दिया गया। जहां पुलिस ने त्वरित कार्यवाही करते हुए अपहृत युवक को सकुशल बरामद कर लिया है। मौके पर सब इंस्पेक्टर कुमारी विभा भारती, पीएसआई अमित कुमार व अन्य पुलिस बल मौजूद थे।

सात लाइसेंसधारियों के हथियारों का सत्यापन पताही। लोकसभा चुनाव में शांति व्यवस्था को देखते हुए लाइसेंस हथियार रखने वालों का गुरुवार को सत्यापन किया गया। पताही पुलिस निरीक्षक सह थानाध्यक्ष कैलाश कुमार के नेतृत्व में हथियारों की जांच की। हथियारों की जांच कराने के निर्देश करने के साथ ही थाना परिसर में लाइसेंस बंदूक का सत्यापन के लिए भीड़ जमा हो गई। थानाध्यक्ष कैलाश कुमार ने कहा की गुरुवार को 7 लाइसेंसधारियों के हथियारों का आज सत्यापन किया गया है।

आरटीपीएस कार्यालय पर मनमानी करने का लगा आरोप



रामगढ़वा। आरटीपीएस कार्यालय रामगढ़वा में कार्यरत कर्मियों की मनमानी से प्रमाण पत्र बनवाने के इच्छुक आम लोग त्रस्त हैं। इसके विरोध में प्रमाण पत्र बनवाने आए दर्जनों छात्रों ने कार्यालय के समक्ष प्रदर्शन किया। इनका आरोप है कि आरटीपीएस कार्यालय में प्रमाण पत्रों के लिए आवेदन करने के 15-15 दिन बाद भी इनको आवासीय, जाति इत्यादि प्रमाण पत्रों के लिए चक्कर लगाना पड़ रहा है। आरटीपीएस कर्मियों के द्वारा कभी अधिकारी की अनुपस्थिति तो कभी डोंगल का बहाना बनाकर इन लोगों को रोज दौड़ाया जा रहा है। वीरता टोला निवासी मदन तिवारी, शिव नगर पंचायत के वार्ड सदस्य मिथिलेश ओझा, अभिषेक कुमार, कौशर अंसारी इत्यादि

ने बताया कि डीएलएड बीपीएससी व कई अन्य प्रकार की प्रतियोगी परीक्षाओं में फॉर्म भरने का अंतिम दिन शीघ्र समाप्त हो जाने वाला है। और इसके लिए उक्त प्रमाण पत्रों की आवश्यकता पड़ेगी। लेकिन आवासीय जाति, क्रीमी लेयर, ई डब्ल्यू एस के प्रमाण पत्र इन आरटीपीएस कर्मियों की मनमानी और लापरवाही के कारण आज तक नहीं बन पाया। उपरोक्त प्रमाण पत्रों के अभाव में इन परीक्षा के फॉर्म भरने से छात्र वंचित हो सकते हैं। इन्होंने इनके प्रमाण पत्रों को समय अवधि में बनाने की मांग की है। इस संबंध में पूछने पर आईटी सहायक सुधीर कुमार ने बताया कि अंचल अधिकारी के बदलने व सर्वर डाउन होने के कारण यह समस्या उत्पन्न हुई है।

हाई कोर्ट के निर्देश पर प्रखंड प्रमुख का निर्वाचन स्थगित

मोतिहारी। हाई कोर्ट के निर्देश पर रामगढ़वा प्रखंड प्रमुख के रिक्त पद पर आज होने वाला निर्वाचन फिलहाल स्थगित हो गया। ऐसा जिला निर्वाची सह जिलाधिकारी के पत्रांक 373 के आलोक में निर्वाची पदाधिकारी रक्सौल द्वारा जारी आदेश के आलोक में किया गया है। इन्होंने रामगढ़वा प्रखंड पंचायत समिति के कार्यपालक पदाधिकारी व सभी पंचायत समिति सदस्यों को पत्रांक 59 के द्वारा यह निर्देश दिया है। यह निर्देश हाई कोर्ट के द्वारा पारित आदेश के आलोक में दिया गया है। बता दें की प्रमुख पर अविश्वास प्रस्ताव पारित होने के बाद रामगढ़वा में प्रमुख का पद रिक्त है और 15 फरवरी को इसके लिए निर्वाचन हेतु बैठक होनी थी। इसपर रोक लगाने हेतु निवर्तमान प्रमुख कांता देवी द्वारा हाई कोर्ट में दायर सी डब्ल्यू जे सी मुकदमा दायर किया था। इसपर सुनवाई के बाद हाई कोर्ट के आदेश के बाद उक्त चुनाव फिलहाल टल गया है।

कड़ी मेहनत और घंटों पढ़ाई की बदौलत भारतीय कृषि अनुसंधान में टेक्नीशियन के पद पर हुआ चयनित

पताही। प्रखंड के जिहली पंचायत में एक किसान के बेटे ने अपनी कड़ी मेहनत और घंटों पढ़ाई की बदौलत भारतीय कृषि अनुसंधान में टेक्नीशियन के पद पर चयनित हुआ है। जिहली गांव के मध्यम परिवार से निकल कर राम निवास कुमार ने पहली बार में ही सफलता हासिल कर भारतीय कृषि अनुसंधान टेक्नीशियन पद के पर ज्वाइन करेगा। राम निवास ने न सिर्फ परिवार वालों का मान सम्मान बढ़ाया है बल्कि पूरे पताही प्रखंड सहित अपने जिहली पंचायत का भी नाम रोशन किया है। राम निवास कुमार मूलरूप से पताही प्रखंड के जिहली गांव के रहने वाले हैं। 26 साल के राम निवास के पिता, पवन कुमार सिंह एक किसान हैं और मां, राम सहेली देवी गृहणी है, एवम उनके भाई श्रीनिवास कुमार पत्रकार है। उनके माता-पिता ने मध्यम परिवार से भी होते हुए हालातों से लड़ते हुए भी बेटे को पढ़ाने में कोई कसर नहीं छोड़ी। मां-बाप की मांने तो राम निवास कुमार को पढ़ाने

के लिए उन्होंने कड़ी मेहनत की और बेटे को उच्च शिक्षा के लिए चकिया रखा था। सरकारी स्कूल से पढ़ें हैं राम निवास भारतीय कृषि अनुसंधान में टेक्नीशियन का पद पाने वाले राम निवास कुमार की प्रारंभिक शिक्षा गांव के सरकारी स्कूल से हुई थी, इसके बाद वर्ष 2010 में जिहली हाई स्कूल से मैट्रिक पास कर चकिया शिवदेवी राम अयोध्या प्रसाद महाविद्यालय से आईएससी एवं बीएससी की पढ़ाई पूरी करने के बाद भारतीय कृषि अनुसंधान टेक्नीशियन की की परीक्षा में शामिल होकर वह पहली बार में ही भारतीय कृषि अनुसंधान टेक्नीशियन के पद पर चयनित होने के बाद से परिवार सहित पूरे गांव में खुशी का माहौल है। वही पूर्व में सब इंस्पेक्टर का प्री एग्जाम निकल चुका है मंस 25 फरवरी को होगा। वही सफलता का श्रेय राम निवास ने अपने माता पिता, भाई-भाभी, बहन-जीजा एवम इंजीनियर हिमांशु सिंह को दिया।



कवि जाँच घर
 Mob.: 7033441319 Tollfree: 1800 3099 895
 Address : Bhawanipur Zirat, Motihari, East Champaran-845401
 website: www.kavidiagnostics.com | email: drsanjaykumar63@gmail.com

डॉ. संजय कुमार
 MBBS (DAR)
 MD (Microbiology)



निर्वाचन को प्रभावित करने वाले तत्वों के विरुद्ध करें कार्रवाई : जिला निर्वाचन पदाधिकारी

हर हाल में निष्पक्ष, शांतिपूर्ण वातावरण में सफलतापूर्वक सम्पन्न कराना है निर्वाचन

सभी एनफोर्समेंट एजेंसी सजग एवं सतर्क होकर करें अपनी तैयारी

जिला निर्वाचन पदाधिकारी की अध्यक्षता में समीक्षात्मक बैठक सम्पन्न



बेतिया। जिला निर्वाचन पदाधिकारी-सह-जिलाधिकारी दिनेश कुमार राय ने कहा कि आसन्न लोकसभा आम निर्वाचन 2024 की तैयारी प्रारंभ हो गयी है। इस हेतु सभी एनफोर्समेंट एजेंसी को सजग, सतर्क होकर तैयारी करनी है ताकि स्वच्छ एवं स्वस्थ वातावरण में सफलतापूर्वक निर्वाचन प्रक्रिया को सम्पन्न कराया जा सके।

उन्होंने कहा कि विभिन्न कार्यकारी एजेंसियों के बीच समन्वय बेहद जरूरी है। प्राप्त सूचनाओं का आदान-प्रदान ससमय हो ताकि त्वरित गति से विधिसम्मत कार्रवाई की

जा सके। चुनाव आयोग के दिशा-निर्देशों का अक्षरशः अनुपालन सभी कार्यकारी एजेंसियों को करना है। जिलाधिकारी कार्यालय प्रकोष्ठ में आयोजित महत्वपूर्ण बैठक में संबंधित अधिकारियों को निर्देशित कर रहे थे।

उन्होंने कहा कि आसन्न निर्वाचन को हर हाल में निष्पक्ष, शांतिपूर्ण वातावरण में सफलतापूर्वक सम्पन्न कराना है। निर्वाचन को प्रभावित करने वाले तत्वों को किसी भी सूरत में बख्शा नहीं जायेगा। निर्वाचन प्रभावित करने वाले तत्वों को अविलंब चिन्हित करें और उनके विरुद्ध कार्रवाई करें।

जिलाधिकारी द्वारा अधीक्षक, मद्य निषेध

को निर्देश दिया गया कि मद्य निषेध कानून का प्रभावी अनुपालन होना चाहिए। चिन्हित हॉटस्पॉट्स पर नियमित रूप से छापेमारी हो और संबंधित व्यक्ति के विरुद्ध विधिसम्मत कार्रवाई की जाय।

निर्वाचन को प्रभावित करने के लिए शराब का विनिर्माण, वितरण एवं परिवहन करने वाले लोगों को चिन्हित किया जाय और कार्रवाई की जाय। उन्होंने कहा कि इस जिले की सीमाएं अन्तराष्ट्रीय एवं दूसरे राज्यों से मिलती हैं। इसके कारण और सजग रहते हुए निरोधात्मक कार्रवाई करने की आवश्यकता है।

जिलाधिकारी एवं पुलिस अधीक्षक ने मैट्रिक परीक्षा केन्द्रों का किया निरीक्षण



बेतिया। बिहार विद्यालय परीक्षा समिति पटना द्वारा आयोजित वार्षिक माध्यमिक परीक्षा 2024 जिला/अनुमंडल मुख्यालय में कुल-48 परीक्षा केन्द्रों पर आज 15 फरवरी से प्रारंभ हो गया है। यह परीक्षा 23 फरवरी तक दो पालियों में संचालित की जायेगी। परीक्षार्थियों की कुल संख्या-57539 है। जिलाधिकारी दिनेश कुमार राय तथा पुलिस अधीक्षक बेतिया अमरकेश डी ने गुरुवार को परीक्षा केन्द्रों का औचक निरीक्षण किया। इस दौरान के0आर0 हाईस्कूल, एम0जे0के0 कॉलेज सहित अन्य परीक्षा केन्द्रों का निरीक्षण किया गया तथा प्रतिनियुक्त दंडाधिकारी, केन्द्राधीक्षक एवं वीक्षक को आवश्यक दिशा-निर्देश दिया गया। इस क्रम में जिलाधिकारी द्वारा सीटिंग प्लान, फ्रिक्सिंग स्थल, सीसीटीवी कैमरा, वीडियोग्राफी, साफ-सफाई, अन्य मूलभूत सुविधाओं आदि का जायजा लिया गया। सभी परीक्षा केन्द्रों पर सभी व्यवस्थाएं दुरुस्त पायी गयीं। परीक्षा का संचालन स्वच्छ, शांतिपूर्ण एवं कदाचारमुक्त पाया गया।

निरीक्षण के क्रम में जिलाधिकारी द्वारा परीक्षा कार्य में संलग्न सभी केन्द्राधीक्षकों, दंडाधिकारियों, उड़न दस्ता दल के दंडाधिकारियों, पुलिस बल के जवानों आदि

को बिहार विद्यालय परीक्षा समिति द्वारा दिये गये दिशा-निर्देशों का अक्षरशः अनुपालन सुनिश्चित करने का निर्देश दिया गया।

उन्होंने कहा कि हर हाल में शांतिपूर्ण एवं कदाचारमुक्त परीक्षा का संचालन किया जाय। कदाचार में शामिल छात्र-छात्राओं सहित अन्य व्यक्तियों को किसी भी सूरत में बख्शा नहीं जाय। उनके विरुद्ध नियमानुकूल कार्रवाई की जाय।

ज्ञातव्य हो कि बिहार विद्यालय परीक्षा समिति, पटना द्वारा आयोजित वार्षिक माध्यमिक परीक्षा 2024 दिनांक-15.02.2024 से प्रारंभ होकर 23.02.2024 तक संचालित होगी। परीक्षा दो पाली (प्रथम पाली 09.30 बजे पूर्वाह्न से 12.15/12.45 बजे अपराह्न तक एवं द्वितीय पाली 02.00 बजे अपराह्न से 04.45/05.15 बजे अपराह्न तक) में सम्पन्न होगी।

पश्चिम चम्पारण जिला/अनुमंडल मुख्यालय में कुल-48 परीक्षा केन्द्र बनाये गये हैं। जिनमें बेतिया अनुमंडलीय मुख्यालय अंतर्गत 25, बगहा अनुमंडलीय मुख्यालय अंतर्गत 11 एवं नरकटियागंज अनुमंडलीय मुख्यालय अंतर्गत 12 परीक्षा केन्द्र शामिल हैं।

मैट्रिक की परीक्षा देने जा रही छात्र की सड़क दुर्घटना में दर्दनाक मौत

बेतिया। गुरुवार को मैट्रिक की परीक्षा देने जा रहे एक छात्र की सड़क हादसे में दर्दनाक मौत हो गयी। घटना शनिचरी थाना क्षेत्र के बेतिया लौरिया मुख्य पथ स्थित मिश्रौली चौक की है। प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार बेतिया से बगहा जा रही शिवदानी बस ने परीक्षा देने बाइक से जा रहे युवक को ठोकर मार दी। बताया जाता है कि छात्र प्रदीप मिश्रा बाइक से बेतिया जा रहा था परीक्षा देने। घटना के बाद आक्रोशित लोगों ने NH 727 को घंटे जमकर हंगामा किया और

बवाल काटा। बताया जाता है कि बाइक और बस दोनों की रफ्तार काफी तेज थी। सूचना के बाद मौके पर पहुंची पुलिस ने भारी मशकत के बाद मामले को शांत कराया और शव को पोस्टमार्टम के लिए जीएमसी अस्पताल बेतिया भेज दिया। मृतक की पहचान योगापट्टी प्रखंड के नौगांवा निवासी प्रदीप मिश्रा के रूप में हुई है। इस घटना से आक्रोशित ग्रामीण दुर्घटना स्थल पर जिलाधिकारी के आने और मुआवजा देने की मांग कर रहे थे।

शादी से पहले मंगेतर को किया प्रेग्नेंट, गर्भपात के दौरान मौत शिवहर में कल से होगा संत समागम, शंकराचार्य के सहारे योगी की रडार पर शिवहर लोस क्षेत्र

बेतिया। बेतिया में एक अजीबोगरीब मामला सामने आया है। शादी से पहले मंगेतर को प्रेग्नेंट किया फिर समाज के डर से होने वाले पति ने गर्भपात कराया और फिर इलाज के दौरान लड़की की मौत हो गयी। मामला मझौलिया थाना क्षेत्र के सेनुवरिया पंचायत की है। बताया जाता है कि पंचायत के वार्ड नम्बर 9 निवासी उपेंद्र साह की पुत्री अंजू कुमारी के मंगेतर ने अपने होने वाली पत्नी का गर्भपात करा दिया तथा उसे सुगौली लाकर छोड़ दिया। जब परिजनों को इसकी सूचना मिली तब आननफानन में परिजनों ने प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र लाया जहाँ ड्यूटी में तैनात डॉक्टरों ने स्थिति

चिंताजनक देख जीएमसीएच बेतिया रेफर कर दिया। जहाँ इलाज के दौरान उस अविवाहित युवती की मौत हो गई। जिससे परिजनों में कोहराम मच गया। इस बाबत

मृतका की माँ ने चार लोगों को नामजद करते हुए

प्राथमिकी अभियुक्त बनाया है। इस बाबत थाना अध्यक्ष अखिलेश कुमार मिश्र ने बताया कि मृतिका अंजू कुमारी की माँ रानी देवी ने एक लिखित आवेदन देकर पूर्वी चंपारण जिले के हरसिद्धि थाना क्षेत्र स्थित कोबेया गांव निवासी विकास साह सहित अन्य को नामजद अभियुक्त बनाया है। उन्होंने बताया कि शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेजा गया है। तथा अग्रतर कार्रवाई की जा रही है। बताया जाता है कि मृतिका अंजू कुमारी की शादी कोबेया हरसिद्धि निवासी विकास साह के साथ तय थी। तथा शादी से पहले ही दोनों रिलेशनशिप में रहते थे। इसी दौरान अंजू कुमारी गर्भवती हो गई तथा लोक लाज के डर से मंगेतर ने गर्भपात करा दिया। इस बाबत आरोपितों का पक्ष प्राप्त नहीं हो सका।

शिवहर। अभी लोकसभा चुनाव में अभी कुछ माह शेष बचे हुए हैं। वहीं संभावित प्रत्याशी चुनाव में उतरने को लेकर मेहनत करने लगे हैं। इसी कड़ी में शिवहर लोकसभा क्षेत्र से योगी अखिलेश्वर दास ने तैयारी तेज कर दी है। योगी अखिलेश्वर दास 16 और 17 फरवरी को शिवहर जिला मुख्यालय में विशाल संत समागम का आयोजन करने जा रहे हैं। लोकसभा के संभावित प्रत्याशी योगी अखिलेश्वर दास, जदयू जिला प्रभारी राणा रणधीर सिंह चौहान पहुँचकर तैयारी का जायजा लिया है। बताया जाता है कि जगतगुरु शंकराचार्य के बहाने योगी अखिलेश्वर दास के रडार पर शिवहर लोकसभा क्षेत्र है। जिसके लिए विराट धर्म संसद का आयोजन किया जा रहा है। जहां साधु संतों के सहारे हिंदुओं में अलख जगाया जाएगा। योगी अखिलेश्वर दास ने बताया है कि इस संत समागम में मुख्य रूप से पूरी पीठ के शंकराचार्य अधोक्षानंद तीर्थ



जी के अलावा, बिहार के पूर्व डीजीपी गुप्तेश्वर पांडे के साथ देश और विदेश के काफी संख्या में साधु संत भाग लेंगे। जिसमें सनातन को बचाने समेत अन्य धार्मिक चर्चा की जायेगी। लोगों का कहना है कि यूपी के बाद शिवहर में

योगी की चर्चा हो रही है। उन्होंने कहा कि अगर भाजपा मुझे अवसर देती है तो निश्चित रूप से शिवहर लोकसभा से उम्मीदवार होंगे। इस दौरान मुखिया प्रतिनिधी मुकेश कुमार सिंह, कल्याण पटेल समेत अन्य मौजूद थे।



वास्तव में सुख का अर्थ--जो मिल रहा है, उसका आनंद लेना और दुःख का अर्थ--मुझे और चाहिए। सुख प्राप्त का यह मतलब

नहीं कि आपको जो अच्छा लगे, आप वह कर सकें बल्कि यह है कि जो आप करें, वह अच्छा हो। सुख व्यक्ति के अहंकार की परीक्षा है जबकि दुःख व्यक्ति के धैर्य की परीक्षा है। दोनों परीक्षा में उत्तीर्ण व्यक्ति का जीवन ही सफल जीवन है। सुख के लिए संतोषी बनना ज्यादा श्रेयस्कर है क्योंकि संतोष सुख की जड़ है, असंतोष में तो दुःख पनपता है। सुख और आनंद ऐसे इत्र हैं जिन्हें जितना दूसरों पर छिड़केंगे, उतनी ही सुगंध आपके भीतर आएगी।

सुखी होने के बहुत रास्ते हैं, पर औरों से ज्यादा सुखी होने के रास्ते नहीं हैं। दूसरे को दोषी बनाने का जो सुख समझते हैं, उसके लिए असली दुःख वहीं ज्यादा बड़ा है। सुख-

जिंदगी में सुख-दुःख की ढलान

दुःख की न तो कोई परिभाषा है और न ही कोई सीमा। सुखी होने के चक्कर में बहुत से लोग पूरी जिंदगी दुःखी रहते हैं। दुःख में स्वयं की एक अंगुली आंसू पोंछती है और सुख में दसों अंगुलियां बजती हैं। दुःख जीवन में इसलिए आते हैं ताकि हम सुख का महत्व समझ सकें। किसी को अपना दुःख दर्द देता है तो किसी को दूसरों का सुख दर्द देता है। अगर हम पेंसिल बनकर किसी का सुख नहीं लिख सकते तो अच्छी रबड़ बनकर किसी का दुःख कम तो कर सकते हैं। किसी को चाह कर भी दुःख नहीं देना चाहिए, क्योंकि कई बार किसी को दी गई चीख कई गुना होकर वापस लौटती है। इच्छाएं, सपने, उम्मीदें और नाखून--इन्हें समय-समय पर काटते रहें, अन्यथा ये दुःख और पश्चाताप का कारण बनते हैं।

इंसान दो अवस्थाओं में बेबस है--दुःख बेच नहीं सकता और सुख खरीद नहीं सकता। सुखी व्यक्ति वह है जो निरंतर स्वयं का मूल्यांकन एवं सुधार करता है, जबकि दुःखी व्यक्ति वह है जो दूसरों का मूल्यांकन करने में लगा रहता है। सचमुच कुदरत ने तो आनंद

दिया था, दुःख तो हमारी खोज है। कहते हैं कि दुःख बांटने से कम होता है, पर बहुत बार इंसान अपनों को दुःख इसलिए नहीं बताता कि कोई दुःखी न हो जाए या उन्हें बताने लायक नहीं समझता। किसी ने कहा है कि मनुष्य अपनी इच्छाएं त्यागकर अर्थवान हो जाता है और लालच तजकर मनुष्य सुखी हो जाता है।

किसी ने खूब कहा है कि किसी के सुख का कारण बनें, भागीदार नहीं और दुःख में भागीदार बनें, कारण नहीं। किसी को दुःख देने से पहले यह सोच लेना कि उसके आंसू कहीं आपके लिए सजा न बन जाएं। देखने में आया है कि दूसरों का भला करने वाले को ज्यादा कष्ट और तकलीफें उसी तरह झेलनी पड़ती जैसे फल देने वाले पेड़ को सबसे ज्यादा पत्थर झेलने पड़ते हैं। जिसे जीना आता है, वह बिना किसी सुविधा के भी खुश मिलेगा और जिसे जीना नहीं आता, वह सुविधाओं के होते हुए भी दुःखी मिलेगा।

यकीनन हम खुशी के लिए सोचेंगे तो खुश रहेंगे और दुःख के विषय में सोचेंगे तो दुःखी रहेंगे। सुखी रखना बेशक हमारे हाथ में नहीं

है, लेकिन किसी को दुःख न देना जरूर हमारे हाथ में है। सुख-दुःख मेहमान हैं, बारी-बारी आएंगे, कुछ दिन ठहर कर चले जाएंगे। दुःख को सुख में बदलते रहिए, धीरे-धीरे ही सही, पर चलते रहिए। दुःख हमारी सोच में ज्यादा बसता है। अतः सोच बदलिए, दुःख अगर किसी कारण खत्म नहीं तो कम जरूर हो जाएंगे। दुःख जीवन में इसलिए आते हैं ताकि हम सुख का महत्व समझ सकें। अगर वो नहीं आएंगे तो अनुभव कहां से लाएंगे? अगर दुःखी रहने में आनंद लेना हो तो दूसरों में कमी खोजो और सुखी रहना हो तो गुण खोजो।

जीवन में जब हम खराब दौर से गुजरते हैं, तब मन में यह विचार जरूर आता है कि परमात्मा मेरी परेशानी देखता क्यों नहीं, मेरे दुःख कम क्यों नहीं करता। पर याद रखना, जब परीक्षा चल रही होती है, तब शिक्षक मौन रहते हैं।

दुःखी सब हैं संसार में, कौन है जो पूर्णतः सुखी है? कटु सत्य है कि किसी को अपना दुःख दर्द देता है तो किसी को दूसरों का सुख दर्द देता है। अपने को खुश रखोगे तो दूसरे

तुमसे खुश रहेंगे। खिन्न रहने वाले किसी की खुशी हासिल नहीं कर सकते। जिसे मन स्वीकारे, वह सुख और जिसे अस्वीकारे, वह दुःख।

हमें परमपिता परमेश्वर की व्यवस्था पर अटूट विश्वास रखना चाहिए। क्योंकि वही सृष्टि के निर्माता, पालनहार और संहारक हैं। वही मनुष्य के कर्मों का हिसाब रखते हैं और वही हमारे दुखों का अंत भी करते हैं। विपदा में लोग भगवान को याद करते हैं, लेकिन बुरी घड़ी टल जाती है तो फिर उसे भूल जाते हैं। यदि मनुष्य सुख के समय भी भगवान को न भूले, उनका सुमिरन करता रहे तो भला दुःख आएगा ही क्यों?

जीवन में दो बातें ध्यान रखने लायक हैं। एक तो यह कि प्रभु जो सुख-दुःख देते हैं, उसमें इस जन्म या पूर्व जन्म में किए गए कर्म का फलादेश जुड़ा होता है। यानी बुरे कर्म का बुरा फल, अच्छे का अच्छा फल। दूसरा, जीवन रूपी सड़क पर लंबा सफर करते हैं तो चढ़ाई आने के बाद दुःख और समतल में सुख आता रहता है। कई बार प्रभु अपने भक्त को असमंजस में डालते हैं और ऐसा करके प्रभु अपने भक्त की आस्था, विश्वास, सोच, संकल्प आदि की परीक्षा ले रहे होते हैं। सुख और दुःख एक ही सिक्के के दो पहलू हैं।

इतिहास झांकू - भीष्म कुकरेती

मुझे नहीं पता आज देहरादून में समोसा संस्कृति कितनी ज़िदा है पर यह पता है कि समोसा भारत में नहीं जन्मे पर हम जब भारत की कल्पना करते हैं तो हमें आज का भारत ही याद आता है। कभी भारत बहुत बड़ा क्षेत्र था। कहा जाता है कि समोसे का जन्म मिडल ईस्ट में हुआ। बात में दम है समोसे में नमक कम है व मैदा से बनता है क्योंकि अमूनन आम भारतीय आज भी मैदे से दूर रहता है केवल विशेष पकवान छोड़कर।

कहा जाता है कि ईरान में यह पकवान 9 या 10 सदी में सम्बुसक, या सम्बोसाग के नाम से जानता जाता है। ईरानी साहित्य में संबोसग, संबोसा, सम्बुसक का सबसे पहले संदर्भ 10 वीं सदी में मिलता है। ईरानी इतिहासकार की किताब 'तारीख-ए-बेयहागी' (दसवीं सदी) में मिलता है और माना जाता है कि घुमन्तु व्यापारियों ने इस तिकोने मीठे भोज्य पदार्थ को दुनिया के अन्य कोनों में पहुंचाया। भारत में समोसा शायद 12 वीं या 13 वीं में व्यापारी या खानसामों द्वारा भारत में आये व सुल्तान के रसोई के शान बन गया। मोरोका यात्री इब्न बट्टा ने अपनी यात्रा वृत्तांत में लिखा है कि सुलतान बिन तुगलक के शाही भोजन गृह में उसे तिकोने सम्बुसक भोजन में

समोसे का भारत में इतिहास



दिए गए जिसके अंदर मसूर, मटर पिस्ता, बादाम व अन्य स्वादिष्ट पदार्थ भरे थे। तेरवीं सदी में महान सूफी विद्वान अमीर खुसरो ने लिखा है कि समोसा भद्र लोग खाते थे। मटन, मसालों व अन्य पदार्थों से समोसा बनता था।

अमीर खुसरो ने एक पहेली भी दी - समोसा क्यों नहीं खाया? जूता क्यों नहीं पहना? ताला न था। (जूते के सोल ताला कहा जाता है)

अकबर के रत्न अबुल फजल ने 'आइना-ए-अकबरी' में लिखा है कि बादशाह अकबर को समोसे पसंद थे। ब्रिटिश या यूरोपियन लोगों को भी समोसा गया तो उन्होंने भी समोसे को गले नहीं लगाया अपितु गले में उतार दिया।

समोसों में क्षेत्रीय भेद
स्वतंत्रता के पश्चात भारत में सर्वत्र समोसा संस्कृति प्रसार में सिंधी व पंजाबियों का योगदान है। अपनी भूमि से निर्वासित हुए पंजाबियों ने होटल ही नहीं सड़कों में रेंडिओ द्वारा भी समोसा संस्कृति का प्रसार किया।

अब तो समोसा अंतर्राष्ट्रीय ख्याति पा चुका है भारत में प्रांतीय व क्षेत्रीय स्वाद अनुसार कई प्रकार के समोसे उपलब्ध हैं।

समोसा के मुख्य प्रकार- दो तरह से वर्गीकरण हो सकता है -

१- आटे के अनुसार विभाजन जैसे मैदा के समोसे, बाजरे के समोसे, नाचनी-बेसन के

समोसे, निखालिश गेंहू के आटे का समोसा आदि आदि

२- भ्रान द्रव्य अनुसार समोसों का विभाजन - भ्रान श्रव्य जैसे आलू, मटर; चीज, भिन्न भिन्न कीमा, कुछ सब्जी भी भरकर। इसी तरह मीठा समोसा जिस पर भ्रान में गुड़ या चीनी डाला जाता है।

समोसे का विभाजन अब कैसे पके के अनुसार भी हो रहा है। तिल में सघन पके समोसा व एयर फ्राइड समोसे।

भारत में समोसा के भ्रान में क्षेत्रीय भेद मिलता है जैसे - पूर्व में समोसे के अंदर आलू, हरी मिर्च, मसाले -नमक के अतिरिक्त हींग डालना सामान्य है। बंगाल में उबले आलुओं को चुरा नहीं जाता अपितु चाकू से छोटे टुकड़े किये जाते हैं व भर दिए जाते हैं। उत्तरी भारत में आलू को चुरा जाता है व तेल में सब्जी जैसा भुना जाता है तभी भरा जाता है। यह अंतर मुंबई में भी मिलता है खार बाँद्रा, साइन आदि में उत्तरी भारत तकनीक से समोसा बनता है। शेष स्थानों में कोंकणी शैली में भी पकाया जाता है जैसे नारियल चुरा भरण में प्रयोग होता है। दक्षिण में भरण में प्याज, गाजर, मसाले, पता गोभी व कड़ी पत्तों को भरा जाता है व नारियल भी।

कुछ भी है समोसा आज भारत की पहचान है।

रचनाकार- अनुजीत इकबाल, लखनऊ



अंतिम सुख

पतझड़ की असंख्य आवृत्तियां लेकिन बसंत का आना जैसे अवरूद्ध है और जीवन अरण्य रिक्तता का पर्याय बन रहा है मैं तुम्हारे दुर्निवार मोह में अपने ही अक्ष पर झुकी हुई परिक्रमण करती रहती हूँ निरंतर लेकिन कोई ऋतु नहीं बदलती आखिर वो तुम ही हो जिसके स्पर्श से हो सकता था देह के शिशिर का अवसान और प्रस्फुटित हो सकती थी सौम्य सी कोई कोंपल मन के अंतर्द्वंद्व और विकल अनुबंधों से जब मुक्त हो जाऊँ तब तुम आना जीवन को पुनर्परीभाषित करने किसी अंतिम सुख की तरह।।

राजीव डोगरा, कांगड़ा, हिमाचल प्रदेश

माँ का आंचल

माँ! ममतामय आंचल में फिर से मुझे छुपा लो बहुत डर लगता है मुझे दुनिया के घने अंधकार में। माँ! फिर से अपने प्यार भरे अहसासों के दीप मुझ में आकर जला दो। माँ! खो न जाऊ कहीं दुनिया की इस भीड़ में माँ! फिर हाथ थाम मेरा कदम से कदम मिला मुझे चलना सीखा दो। माँ! डरा सहमा सा रहता हूँ मतलबखोर लोगों की भीड़ में माँ! अपना ममतामय आंचल उड़ा मुझे फिर से अपनी प्यार भरी लोरी गा सुला दो।



नमिता गुप्ता मनसी मेरठ, उत्तर प्रदेश



विजय

सुनों, मत करो चिंतन गहन, बह जाने दो, कह जाने दो.. आंसुओं को, ये ही तो रूपरेखाएं हैं, तुम्हारी श्री विजय की !!

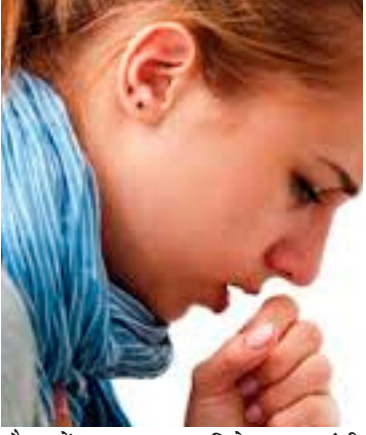
तम तो भ्रम है, वो भी एक क्रम है, एक अवसर है.. प्रभात किरण का,

फिर डर कैसा, ये भ्रम कैसा, निस्वार्थ बढें तो टल सकती सभी बाधाएं हैं, ये ही तो रूपरेखाएं हैं, तुम्हारी श्री विजय की !!

सुनों, उठाओ तो गांठीव.. चढाओ प्रत्यंचा भी, कि पराजय सभी तुम्हारी बन चलेंगी सारथी,

समय साक्षी है, युग-युग की कथाएं भी, जब भी उपेक्षित होता है सच कमजोरियां ही बन जाती हैं कवच, प्रयत्न करने से ही बदलती रेखाएं हैं, ये ही तो रूपरेखाएं हैं, तुम्हारी श्री विजय की !! इसलिए कोशिश करो.. अर्जुन बनो.. हां, अर्जुन बनो .. !!

बहुत ज्यादा खांसी आने से हैं परेशान, तो इनसे मिलेगा आराम



मौसम में बदलाव, फ्लू आदि के कारण खांसी आने लगती है। वहीं कई बार खांसी कई दिनों तक आती रहती है और सिरप या दवाई असर नहीं करती। बहुत ज्यादा खांसी आने से आप न तो कोई काम ठीक से कर पाते हैं और न ही सो पाते हैं।

अगर आपको गीली खांसी की शिकायत होती है तो बलगम बनता है, जिससे फेफड़ों

को साफ करने के लिए बलगम या कफ बनता है लेकिन सूखी खांसी में बलगम नहीं बनता।

आमतौर पर सूखी खांसी फ्लू या सर्दी के बाद कई दिनों तक रहती है। इस मौसम में सूखी खांसी कई लोगों को परेशान करती है। खांसी के कारण कई बार को पूरी पूरी रात नींद नहीं आती।

ऐसे में अगर आपको भी सूखी खांसी आ रही है और दवाएं असर नहीं कर रही तो कुछ घरेलू उपायों को अपनाकर आप सूखी खांसी से छुटकारा पा सकते हैं।

सूखी खांसी से राहत के लिए घरेलू उपाय

अदरक और नमक

बहुत ज्यादा खांसी से परेशान हों तो अदरक के छोटे से टुकड़े में एक चुटकी नमक छिड़क कर अपने दांतों के नीचे दबा लीजिए। इससे अदरक का रस धीरे धीरे आपके गले तक

पहुंचता है। अदरक के टुकड़े का रस 5-8 मिनट तक लेते रहें।

काली मिर्च और शहद

शहद और काली मिर्च को मिलाकर सेवन करने से भी खांसी से छुटकारा मिल सकता है। इसके लिए 4-5 काली मिर्च को पीसकर पाउडर बना लें। काली मिर्च पाउडर में शहद मिलाकर चटनी की तरह सेवन करें।

अदरक और शहद

अदरक और शहद दोनों ही सूखी खांसी से राहत पहुंचा सकते हैं। शहद और अदरक में मुलेठी मिलाकर सेवन करें। यह तीनों इम्यूनिटी बढ़ाने में फायदेमंद होती है। एक चम्मच शहद में अदरक के रस का सेवन करें। गले को सूखने से बचाने के लिए मुलेठी की छोटी सी डंडी को मुंह में रख लें। यह गले की खराश को दूर करती है।

गर्म पानी में शहद

खांसी से आराम पाने के लिए आधे गिलास



हल्के गर्म पानी में शहद मिलाकर पीएं। रोजाना शहद के सेवन से सूखी खांसी से राहत मिलती

है। रात में शहद मिलाकर गुनगुना पानी पीने से खराश दूर होती है।

काँफी पीने के स्वास्थ्य लाभ हैं कई, गंभीर रोगों के जोखिम को करती है कम



काँफी ताजगी और ऊर्जा के स्तर को बढ़ाने वाला पेय पदार्थ होता है। कई लोगों की नींद बिना काँफी के खुलती ही नहीं। हालांकि कई रिपोर्ट्स में काँफी के अधिक सेवन को नुकसानदायक बताया गया है।

काँफी में कैफीन नाम का मुख्य घटक पाया

जाता है, जिस के अधिक सेवन से गंभीर समस्याएं हो सकती हैं। लेकिन अगर सही मात्रा में काँफी का सेवन किया जाए तो शरीर के लिए काफी फायदेमंद हो सकता है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों के मुताबिक, काँफी कई तरह की बीमारियों के जोखिम को कम करने

में मदद करता है।

काँफी पर हुए कुछ अध्ययनों के मुताबिक, काँफी का सेवन अगर सही मात्रा में किया जाए तो गंभीर रोगों में लाभ मिल सकता है। काँफी के उच्च स्तर के एंटीऑक्सीडेंट और पोषक तत्व सेहत के लिए फायदेमंद हो सकते हैं। कई

तरह की गंभीर बीमारियों का खतरा भी काँफी पीने से कम हो सकता है।

चलिए जानते हैं सही मात्रा में काँफी के सेवन से होने वाला स्वास्थ्य लाभ।

काँफी मधुमेह रोगियों के लिए फायदेमंद

साल 2014 स्टडी के मुताबिक, काँफी का सेवन लोगों में टाइप-2 मधुमेह के खतरे को कम करता है। शोधकर्ताओं ने 48,000 से अधिक लोगों के डेटा अध्ययन में पाया कि जिन लोगों ने चार सालों में रोजाना कम से कम एक बार काँफी का सेवन किया है, उनमें मधुमेह का खतरा 11 फीसदी तक कम हुआ है। लेकिन डायबिटीज रोगियों को डॉक्टर की सलाह से ही काँफी का सेवन करना चाहिए।

काँफी से लिवर कैंसर का जोखिम होता है कम

2019 में हुए एक अध्ययन के निष्कर्ष में कहा गया कि काँफी के सेवन से लिवर कैंसर का खतरा कम हो सकता है। इसके पहले साल 2015 में अमेरिका में भी शोधकर्ताओं ने पाया था कि रोजाना दो से तीन कप काँफी का सेवन

करने से प्रतिभागियों में हेपेटोसेलुलर कार्सिनोमा और क्रोनिक लिवर रोग होने का जोखिम करीब 38 फीसदी तक कम हो सकता है।

काँफी ब्लड प्रेशर को करती है नियंत्रित

काँफी में पाया जाने वाला कैफीन का सही मात्रा में सेवन फायदेमंद भी होता है। कैफीन के सेवन से रक्तचाप और हृदय स्वास्थ्य को लाभ मिलता है।

साल 2018 में हुए एक अध्ययन के मुताबिक, प्रतिदिन तीन से पांच कप काँफी पीने से हृदय रोग का जोखिम 15 फीसदी तक कम हो सकता है। शोधकर्ताओं ने कहा कि रोजाना एक से चार कप काँफी पीने से दिल की बीमारी के कारण होने वाली मृत्यु दर में भी कमी आती है।

काँफी चर्बी कम करने में मददगार

कैफीन से शरीर की चर्बी कम होती है। इन दिनों फैट बर्निंग सप्लीमेंट्स में कैफीन पाया जाता है। कैफीन मेटाबॉलिज्म की दर को 3-11% तक बढ़ा सकता है। मोटे व्यक्तियों के फैट को कम करने में काँफी असरदार है।

धमनियों में रुकावट होने पर दिखते हैं ये लक्षण, न करें नजरअंदाज

धमनियों में रुकावट की समस्या को मेडिकल भाषा में एथेरोस्क्लेरोसिस कहते हैं। यह स्थिति तब पैदा होती है, जब हमारी धमनियों में प्लाक का निर्माण होने लगता है। इसके कारण हमारा दिल द्वारा शरीर के बाकी हिस्सों ऑक्सीजन रिच रक्त और पोषक तत्वों को ले जानी वाली रक्त वाहिकाएं (धमनियां) संकुचित, मोटी

और कठोर हो जाती हैं। इससे शरीर में ब्लड फ्लो या सर्कुलेशन भी कम हो जाता है। प्लाक फैट, कोलेस्ट्रॉल और अन्य पदार्थों के बना एक चिपचिपा पदार्थ होता है, जो धमनियों के संकुचन और रक्त प्रवाह में बाधा बनता है। इसके कारण कई बार पट्टिका फट भी सकती है, जिससे लोगों को त्वचा में रक्त के थक्के जैसी समस्याएं भी देखने को मिल सकती हैं।

लेकिन अच्छी बात यह है कि इसे धमनियों में ब्लॉकेज के लक्षणों को पहचानकर आप समय रहते हैं, इसका उपचार प्राप्त कर सकते हैं और गंभीर नुकसान से बच सकते हैं। नेशनल हार्ट, लंग एंड ब्लड इंस्टीट्यूट के अनुसार एथेरोस्क्लेरोसिस की शुरुआत होने पर शरीर में इसके कई संकेत और लक्षण देखने को मिलते हैं, जिनके आधार पर आप

इसके निदान के लिए डॉक्टर से परामर्श कर सकते हैं। हम आपको इसके लक्षण बता रहे हैं।

एथेरोस्क्लेरोसिस या धमनियों में रुकावट के लक्षण-

1. कोरोनरी हृदय रोग के लक्षण

इस स्थिति में व्यक्ति को सीने में दर्द, बहुत ठंड लगना, दिल की धड़कन तेज होना, मतली, कमजोरी और सांस लेने में तकलीफ जैसी समस्याओं का भी सामना करना पड़ सकता है। जो कि कोरोनरी हृदय रोग के लक्षण हैं

2. चलने फिरने पर दर्द

सीढ़ियां चढ़ने उतरने पर भी दर्द, पैरों में दर्द, भारीपन और ऐंठन आदि जैसी समस्याएं भी देखने को मिल सकती हैं। जो आमतौर पर

थोड़ा आराम करने पर ठीक हो जाती हैं।

3. मस्तिष्क संबंधी समस्याएं

धमनियों में रुकावट की वजह से मस्तिष्क तक ऑक्सीजन रिच ब्लड और पोषण की आपूर्ति नहीं हो पाती है, जिसकी वजह से व्यक्ति को सोचने और याद करने में परेशानी, कमजोरी और सुन्न पन महसूस होना, साथ ही आंखों की रोशनी कमजोर होने जैसी समस्याएं भी देखने को मिल सकती हैं।

4. वजन कम होना

बहुत से लोगों को भोजन के बाद तेज दर्द, दस्त और वजन कम होने जैसी समस्याएं भी देखने को मिल सकती हैं। ये सभी गट मेसेन्टेरिक आर्टरी इस्किमिया के लक्षण हो सकते हैं।

5. इरेक्टाइल डिसफंक्शन

धमनियों में रुकावट या ब्लॉकेज होने पर यह



स्थिति भी देखने को मिल सकती है। हालांकि यह समस्या पुरुषों में अधिक देखने को मिलती है। अगर आप भी अक्सर इस तरह के लक्षणों का अनुभव करते हैं, तो आपको तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। जिससे कि समय रहते इसका उपचार लिया जा सके और गंभीर नुकसान से बचा जा सके।



मेथी दाने की ताकत को तो आयुर्वेद भी मान चुका है। ये छोटे-छोटे से पीले रंग के बीज इतने शक्तिशाली

मेथी दाना से मिलेंगे घने-मोटे और लंबे बाल

होते हैं कि ये कई तरह के रोगों से राहत दिला सकते हैं। लेकिन इनके फायदे सिर्फ यहीं खत्म नहीं होते, बल्कि ये बालों में भी नई जान डाल सकते हैं। बस आपको ये पता होना चाहिए कि इनका इस्तेमाल कैसे करना है? इसीसे जुड़े हम कुछ तरीके बताने जा रहे हैं, जो आपको हेयर फॉल से छुटकारा दिलाकर, घने और मोटे बाल पाने में मदद कर सकते हैं। इनके लगातार इस्तेमाल से आपके बालों में ऐसी चमक और दमक आ जाएगी कि देखने वाले भी इसका राज पूछने लगेंगे। चलिए आपको भी बताते हैं एक्सपर्ट के सुझाए मेथी दाना के उपयोग के तरीके।

कैसे बालों को फायदा पहुंचाता है

मेथी दाना

द योगा इंस्टिट्यूट की डायरेक्टर, डॉ. हंसा योगेंद्र ने अपने एक वीडियो में बताया कि मेथी दाना आयरन और प्रोटीन में रिच होता है। ये दोनों ही चीजें बालों के लिए जरूरी हैं। यही वजह है कि ये दाने बालों से जुड़ी कई समस्याओं जैसे हेयर फॉल, डैंड्रफ, रूखे बेजान बाल आदि से छुटकारा दिला सकते हैं।

मेथी दाने का पानी पिएं और लगाएं

सुबह खाली पेट पिएं पानी: एक मुट्ठी माथी दाने को रातभर के लिए पानी में भिगो दें। इसे सुबह छानने के बाद पिएं। पानी को खाली पेट पीना है।

पानी को यूँ लगाएं

मेथी दाने के पानी को छानने के बाद एक स्प्रे बॉटल में भर लें। सुबह इसे बालों पर हेयर स्प्रे की तरह अप्लाई करें। बालों को शाम में धो लें।

खाने में कैसे करें शामिल

मेथी दाना को खाने में अलग-अलग तरह से शामिल करके भी इसके पोषक तत्वों का लाभ लिया जा सकता है। सलाद में रात में भिगोए गए मेथी दाने सलाद में डाले जा सकते हैं। इसके साथ ही इन्हें सैलेड सॉस में भी मिलाया जा सकता है।

सीजनिंग के रूप में

दाल और सब्जी में मेथी दानों का सीजनिंग के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है। इसके लिए आपको इन सीड्स को हल्का सा सेंक लेना है। इसे ठंडा होने पर एक शीशी में भर लें और फिर यूज करें।

मसाले में मिलाएं

सूखे हुए मेथी दाने को पाउडर फॉर्म में पीस लें और फिर इन्हें अपने स्पाइस मिक्सचर में मिला लें। इस मसाले का इस्तेमाल किसी भी डिश में करें।

बालों पर कैसे लगाएं-हेयर फॉल रोकने के लिए

मुट्ठीभर मेथी दाने को एक कप पानी में रातभर के लिए भिगा दें। सुबह गैस पर इन दानों व पानी को उबाल लें। उबलने के बाद इन्हें ठंडा होने दें और फिर दानों को मिक्सर में पीसकर पेस्ट बना लें। मेथी दाना के बचे हुए पानी में 3-4 गुड़हल की पत्तियां और फूल डालें। पेस्ट और पानी को मिक्स कर तैयार हुए पेस्ट को स्कैल्प पर लगाएं और 30 मिनट तक लगाकर छोड़ दें। हल्के गर्म पानी और माइल्ड शैंपू से बालों को धो लें। इस हेयर मास्क को सप्ताह में दो बार लगाएं।

लंबे और चमकदार बालों के लिए

दो टेबलस्पून मेथी दानों को रातभर के लिए पानी में भिगो दें। सुबह इसका पेस्ट बना लें। दानों को अच्छा टेक्सचर देने के लिए उसमें मेथी दाने के पानी का उपयोग करें। तैयार पेस्ट में एक टेबलस्पून गाढ़ा कोकनट मिल्क मिलाएं। इस मिक्स को लगाकर स्कैल्प की मसाज करें और 30 मिनट लगा छोड़ दें। बाद में हेयर वॉश कर लें। हेयर मास्क का सप्ताह में दो बार उपयोग करें।

पिएं मूली के पत्तों का जूस, कई बीमारियां रहेंगी कोसों दूर

कई तरह की हरी पत्तेदार सब्जियां मिलती हैं। ये सेहत के लिए ज्यादा फायदेमंद होती हैं। इसके सेवन से आप कई बीमारियों से बच सकते हैं।

इन्हीं हरी पत्तेदार सब्जियों में शामिल है मूली, जो पोषक तत्वों से भरपूर होता है। मूली के साथ इसके पत्ते भी सेहत का खजाना है।

ये विटामिन-सी और अन्य पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं। जो शरीर को कई रोगों से बचाते हैं। अगर सर्दियों की डाइट में आप मूली के पत्तों का जूस शामिल करते हैं, तो यह इस मौसम में होने वाली कई परेशानियों से बचाने में मदद करता है। तो चलिए जानते हैं, मूली के पत्तों के जूस के

फायदे।

1. पाचन तंत्र के लिए मददगार

मूली के पत्तों में मौजूद फाइबर पाचन तंत्र को दुरुस्त रखने में मदद करता है। अगर आपको पाचन संबंधी समस्या है, तो मूली के पत्तों के जूस का सेवन कर सकते हैं।

2. इम्युनिटी बढ़ाने में मददगार

एक्सपर्ट के मुताबिक मूली के पत्तों में फॉस्फोरस और आयरन पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं। जो इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने में मदद करते हैं। जिससे आप कई बीमारियों से बच सकते हैं।

3. लो ब्लड प्रेशर के मरीजों के लिए फायदेमंद

मूली के पत्तों का जूस लो ब्लड प्रेशर के मरीजों के लिए फायदेमंद माना जाता है। इसमें मौजूद सोडियम लो ब्लड प्रेशर की समस्या को दूर करने में मदद करता है।

4. वजन कम करने में सहायक

अगर आप वजन कम करना चाहते हैं, मूली के पत्ते मददगार साबित हो सकते हैं। सर्दियों के मौसम में वजन तेजी से बढ़ता है, डेली डाइट में मूली के पत्तों का जूस शामिल कर सकते हैं।

मूली के पत्तों से ऐसे जूस बनाएं

सबसे पहले मूली के पत्ते को धो लें। अब इन पत्तों को काट लें। ग्राइंडर में इसे पीस लें। इसमें नींबू का रस, नमक और एक चुटकी काली मिर्च पाउडर मिलाएं।



क्या है दूध पीने का सही समय, ताकि मिलें अधिक फायदे



भारतीय डाइट में दूध की एक खास जगह है। फिर चाहे वयस्क हों या छोटे बच्चे

सभी दूध का गिलास रोज़ पीने की कोशिश करते हैं।

खासतौर से बच्चों की अच्छी ग्रोथ के लिए उन्हें दूध जरूर पिलाया जाता है, वहीं वयस्कों को हड्डियों की मजबूती के लिए दूध जरूर पीना चाहिए।

दूध में कई तरह के फ्लेवर मिलाकर भी पिया जा सकता है। कई लोग इसे सुबह पीना पसंद करते हैं, तो कई इसे सोने से पहले पीते हैं। लेकिन, क्या आप जानते हैं कि दूध को पीने का सही समय क्या है?

दूध पीने का बेस्ट समय क्या है?

आयुर्वेद की मुताबिक, वयस्कों के लिए दूध पीने का बेस्ट समय है रात का सोने से पहले। वहीं, बच्चों को सुबह ही दूध पी लेना चाहिए। रात में दूध पीने से ओजस को बढ़ावा मिलता है। ओजस को आयुर्वेद में एक ऐसी अवस्था के रूप में जाना जाता है, जब उचित पाचन हासिल हो जाता है।

दूध पीने से अच्छी नींद लेने में मदद मिलती है। साथ ही सोते समय एक्टिविटी का स्तर भी कम होता है, इसलिए शरीर दूध से ज्यादा से ज्यादा कैल्शियम अवशोषित कर लेता है।

दूध पीने के फायदे क्या हैं?

दूध पोषक तत्वों से भरपूर होता है, जिससे हड्डियां भी मजबूत होती हैं। यह प्रोटीन, कैल्शियम, विटामिन-बी12, विटामिन-डी और फॉस्फोरस का उच्च स्रोत है। रोज़ दूध पीने से इम्युनिटी को बढ़ावा मिलता है, लेकिन

इससे सीने में जलन भी शुरू हो सकती है।

एक दिन में कितना दूध पीना चाहिए?

आप दिनभर में आराम से 2 से 3 कप दूध पी सकते हैं, लेकिन साथ ही याद रखें कि किसी भी चीज़ की अति हानिकारक हो सकती है। अगर आप फुल-क्रीम दूध पी रहे हैं, तो एक या दो कप से ज्यादा न पिएं, वरना यह वजन बढ़ने का कारण बन सकता है।

दूध को कैसे स्वादिष्ट बनाया जा सकता है?

ऐसे लोग कम ही हैं, जिन्हें सादा दूध पसंद आता हो। यही वजह है कि मिल्क शेक, फ्रूट शेक काफी पॉपुलर हैं। हालांकि, आयुर्वेद की मानें तो दूध या दही में कभी भी फलों को मिलाकर नहीं पीना चाहिए। ऐसा माना जाता है कि फल दूध के साथ मिलकर गैस पैदा करते हैं, इन टॉक्सिन्स से साइनस, सर्दी, खांसी और

एलर्जी होती है। आप दूध में नेचुरल फ्लेवर्स, चीनी, गुड़, शहद, खजूर या फिर हल्दी मिलाकर पी सकते हैं। बच्चों के लिए दूध में चॉकलेट पाउडर मिलाया जा सकता है।

दूध पीने का सही तरीका क्या है?

आयुर्वेद में दूध के साथ फलों को मिलाकर पीने की सलाह नहीं दी जाती है। ऐसे में सवाल यह है कि फिर दूध को पीने का सही तरीका क्या है? दूध चाहे ठंडा हो या गर्म, दोनों ही तरह से शरीर को फायदा पहुंचाता है, लेकिन इस बात से भी फर्क पड़ता है कि आप दूध किस समय पी रहे हैं।

अगर आप दूध को दिन के समय पी रहे हैं, तो ठंडा या गर्म कैसा भी पी सकते हैं। जबकि, रात में सोने से पहले पी रहे हैं, तो गुनगुना या गर्म दूध ही पिएं।

रात में ठंडा दूध पेट में दिक्कत पैदा कर सकता है, जिससे आपकी नींद खराब हो सकती है।

बाजार में मौजूद हैं नौ तरह की हेयर ब्रश, कौनसी रहेगी बेहतर

अगर आपको लगता है कि कंधी भले ही कोई भी हो वह सिर्फ बालों को संवारने के ही काम आती है, तो ऐसा बिल्कुल भी नहीं है। अगर बालों की बनावट के अनुसार कंधी का इस्तेमाल किया जाए तो उससे बालों को संवारने के साथ-साथ कई तरह के लाभ मिल सकते हैं। अगर आप अपने बालों के लिए कंधी के चयन को लेकर उलझन में हैं तो आइए हम आपको नौ तरह की कंधी और उनकी विशेषताएं बताते हैं।

पैडल हेयर ब्रश और राउंड हेयर ब्रश

पैडल हेयर ब्रश: लंबे और सीधे बालों के लिए इस कंधी का चयन करना अच्छा रहेगा। यह बालों को जल्दी सुलझाती है। घुंघराले और वेवी बाल वाले भी इस कंधी का इस्तेमाल कर सकते हैं।

हालांकि, अगर आपके घने बाल हैं तो नायलॉन या सिंथेटिक ब्रिसल्स वाला ही पैडल हेयर ब्रश चुनें। राउंड हेयर ब्रश: वेवी बालों के लिए यह कंधी एकदम सही है, जो बालों में वॉल्यूम और बाउंस जोड़ता है। यह बाजार में

विभिन्न आकारों में उपलब्ध है।

टीजिंग हेयर ब्रश और चौड़े दांतों वाली कंधी

टीजिंग हेयर ब्रश: यह हर तरह के बालों के लिए बेहतरीन है। इससे बालों का वॉल्यूम बढ़ा हुआ दिखता है और इसके पॉइंट-एंडेड हैंडल की मदद से बालों को अलग करने में मदद मिलती है। हालांकि, अगर आपके बाल कमजोर हैं तो इस कंधी के इस्तेमाल से बचें। चौड़े दांतों वाली कंधी: यह कंधी सभी प्रकार के बालों के लिए बेहतर है। खासकर, गीले बालों को टूटने से बचाने के लिए यह कंधी सबसे अच्छी होती है।

डिटेगलर हेयर ब्रश और रेट-टेल हेयर ब्रश

डिटेगलर हेयर ब्रश: यह कंधी भी सभी प्रकार के बालों के लिए बेहतरीन है। यह बालों की गांठों को आसानी से सुलझाने और उन्हें टूटने से बचाने में सहायक है। रेट-टेल हेयर ब्रश: यह कंधी बालों को अलग-अलग हिस्सों में बांटने के लिए आदर्श है। इससे बालों की

स्टाइलिंग के दौरान उन्हें अलग करना काफी आसान हो जाता है। किसी भी तरह के बालों की स्टाइलिंग के लिए इस कंधी का इस्तेमाल किया जा सकता है।

वेंटेड हेयर ब्रश और बोअर ब्रिसल ब्रश

वेंटेड हेयर ब्रश: अगर आपके पास बालों को ठीक से कंधी करने का समय नहीं है तो वेंटेड हेयर ब्रश आपके गीले बालों को तोड़े बिना उन्हें सुलझाता है और इन्हे सुखाने में भी सहायक है। इसका इस्तेमाल भी हर तरह के बालों पर किया जा सकता है। बोअर ब्रिसल ब्रश: यह कंधी घुंघराले और पतले बाल वाले लोगों के लिए सही है। यह बालों की लंबाई में प्राकृतिक तेलों को वितरित करके उन्हें आसानी से संवारता है।

लूप हेयर ब्रश

इस कंधी में लूप ब्रिसल्स होते हैं, जो बालों के एक्सटेंशन को बिना खींचे संवारते हैं। आपके बाल भले ही किसी भी प्रकार के हो, अगर आपने हेयर एक्सटेंशन करवा रखा है तो लूप



हेयर ब्रश का इस्तेमाल करें।

शहद के इस्तेमाल से बनाए जा सकते हैं ये स्वादिष्ट व्यंजन



शहद कई औषधीय गुणों से भरपूर होता है और इसका नियमित सेवन करना स्वास्थ्य के लिए लाभदायक होता है। अगर आप किसी भी व्यंजन में इसका सीमित मात्रा में इस्तेमाल करते हैं तो इससे उसका स्वाद काफी बढ़ जाता है। आइए हम आपको शहद के इस्तेमाल से बनाए जाने वाले पांच व्यंजनों की रेसिपी बताते हैं, जिन्हें आप घर पर सिर्फ 20 से 30 मिनट में तैयार कर सकते हैं।

हनी फ्रेंच टोस्ट

इसे बनाने के लिए आपको दो फेंटे हुए

अंडे, एक चौथाई कप दूध, एक चौथाई कप शहद, एक चौथाई छोटी चम्मच नमक, छह-आठ ब्रेड के स्लाइस और थोड़े मक्खन की आवश्यकता होगी। सबसे पहले अंडे, दूध, शहद और नमक को डालकर अच्छी तरह मिलाएं। इसके बाद एक सॉस पैन में मक्खन पिघलाएं और ब्रेड स्लाइस को अंडे के मिश्रण में डुबाएं और फिर इसे दोनों तरफ से सुनहरा होने तक सेंके और गरमागरम परोसें।

हनी चिली पोटैटो

हनी चिली पोटैटो के लिए पहले आवश्यकतानुसार आलू को धोकर छीलें, फिर इन्हें फ्रेंच फ्राइज के आकार में काटकर अरारोट से मैरीनेट करें। इसके बाद फ्रेंच फ्राइज को डीप फ्राई करके प्लेट में निकालें। अब गर्म कुकिंग ऑयल में कटी हुई शिमला मिर्च, हरी मिर्च, अदरक, टोमैटो सॉस, चिली सॉस, सोया सॉस, कुटी लाल मिर्च, थोड़ा नमक और

सिरका डालकर कुछ मिनट पकाएं और फिर गैस बंद करके इसमें शहद मिलाएं। अंत में इसमें तले फ्रेंच फ्राइज मिलाकर इसे परोसें।

बेकड हनी चीज केक

सबसे पहले अपने ओवन को 180 डिग्री सेल्सियस पर प्रीहीट करें और एक केक पैन को मक्खन से चिकना करके उसमें एक बेकिंग पेपर डालें। अब एक कटोरे में कटे हुए खजूर, ओट्स, सूरजमुखी के बीज, दालचीनी और नारियल समेत पिघला मक्खन मिलाएं। इसके बाद मिश्रण को केक पैन में डालें और बेक करें, फिर बेक केक पर क्रीम चीज, अंडे, नींबू के रस, वनिला एसेंस और शहद को फेटकर डालें और दोबारा इसे बेक करने के बाद परोसें।

स्पाइस हनी कैमोमाइल कूलर

सबसे पहले थोड़ा पानी उबाकर उसमें

कैमोमाइल टी बैग्स, दालचीनी और लौंग डालकर पांच मिनट के लिए उबालें। इसके बाद पानी में से दालचीनी और लौंग को निकालकर इसमें नींबू का रस और शहद मिलाएं। अब इस मिश्रण को एक घंटे के लिए फ्रिज में रख दें और फिर प्रत्येक गिलास में एक बड़ा चम्मच संतरे का रस और कुछ बर्फ के टुकड़ों समेत तैयार ड्रिंक डालकर इसे परोसें।

बनाना हनी मफिन

सबसे पहले अपने ओवन को 190 डिग्री सेल्सियस पर प्रीहीट करें। इसके बाद एक पैन में मक्खन पिघलाकर उसमें शहद और दूध डालें, फिर इसमें मैश किए हुए केले डालें। अब इसमें मैदा, बेकिंग पाउडर, थोड़ा नमक मिलाकर गैस बंद करें और मिश्रण को मफिन कप में डालकर 20 से 25 मिनट तक अच्छे से बेक करें। अंत में थोड़ा ठंडा करके मफिन को परोसें।

क्या है दूध पीने का सही समय, ताकि मिलें अधिक फायदे



भारतीय डाइट में दूध की एक खास जगह है। फिर चाहे वयस्क हों या छोटे बच्चे सभी दूध का गिलास रोज पीने की कोशिश करते हैं। खासतौर से बच्चों की

अच्छी ग्रोथ के लिए उन्हें दूध जरूर पिलाया जाता है, वहीं वयस्कों को हड्डियों की मजबूती के लिए दूध जरूर पीना चाहिए। दूध में कई तरह के फ्लेवर मिलाकर भी पिया जा सकता है। कई लोग इसे सुबह पीना पसंद करते हैं, तो कई इसे सोने से पहले पीते हैं। लेकिन, क्या आप जानते हैं कि दूध को पीने का सही समय क्या है?

दूध पीने का बेस्ट समय क्या है?

आयुर्वेद की मुताबिक, वयस्कों के लिए दूध पीने का बेस्ट समय है रात का सोने से पहले। वहीं, बच्चों को सुबह ही दूध पी लेना चाहिए।

रात में दूध पीने से ओजस को बढ़ावा मिलता है। ओजस को आयुर्वेद में एक ऐसी अवस्था के रूप में जाना जाता है, जब उचित पाचन हासिल हो जाता है। दूध पीने से अच्छी नींद लेने में मदद मिलती है। साथ ही सोते समय एक्टिविटी का स्तर भी कम होता है, इसलिए शरीर दूध से ज्यादा से ज्यादा कैल्शियम अवशोषित कर लेता है।

दूध पीने के फायदे क्या हैं?

दूध पोषक तत्वों से भरपूर होता है, जिससे हड्डियां भी मजबूत होती हैं। यह प्रोटीन, कैल्शियम, विटामिन-बी12, विटामिन-डी और फॉस्फोरस का उच्च स्रोत है। रोज दूध पीने से इम्यूनिटी को बढ़ावा मिलता है, लेकिन इससे सीने में जलन भी शुरू हो सकती है।

एक दिन में कितना दूध पीना

चाहिए?

आप दिनभर में आराम से 2 से 3 कप दूध पी सकते हैं, लेकिन साथ ही याद रखें कि किसी भी चीज की अति हानिकारक हो सकती है। अगर आप फुल-क्रीम दूध पी रहे हैं, तो एक या दो कप से ज्यादा न पिएं, वरना यह वजन बढ़ने का कारण बन सकता है।

दूध को कैसे स्वादिष्ट बनाया जा सकता है?

ऐसे लोग कम ही हैं, जिन्हें सादा दूध पसंद आता हो। यही वजह है कि मिल्क शेक, फ्रूट शेक काफी पॉपुलर हैं। हालांकि, आयुर्वेद की मानें तो दूध या दही में कभी भी फलों को मिलाकर नहीं पीना चाहिए। ऐसा माना जाता है कि फल दूध के साथ मिलकर गैस पैदा करते हैं, इन टॉक्सिन्स से साइनस, सर्दी, खांसी और एलर्जी होती है। आप दूध में नेचुरल फ्लेवर्स,

चीनी, गुड़, शहद, खजूर या फिर हल्दी मिलाकर पी सकते हैं। बच्चों के लिए दूध में चॉकलेट पाउडर मिलाया जा सकता है।

दूध पीने का सही तरीका क्या है?

आयुर्वेद में दूध के साथ फलों को मिलाकर पीने की सलाह नहीं दी जाती है। ऐसे में सवाल यह है कि फिर दूध को पीने का सही तरीका क्या है? दूध चाहे ठंडा हो या गर्म, दोनों ही तरह से शरीर को फायदा पहुंचाता है, लेकिन इस बात से भी फर्क पड़ता है कि आप दूध किस समय पी रहे हैं। अगर आप दूध को दिन के समय पी रहे हैं, तो ठंडा या गर्म कैसा भी पी सकते हैं। जबकि, रात में सोने से पहले पी रहे हैं, तो गुनगुना या गर्म दूध ही पिएं।

रात में ठंडा दूध पेट में दिक्कत पैदा कर सकता है, जिससे आपकी नींद खराब हो सकती है।